



中華基督教會基真堂/基真小學 堂校家庭通訊，逢每月一及十六日派發。



親子溝通要七到



很多家長都覺得孩子上了中學後愈來愈難和父母溝通，只當父母是銀行，家庭變成酒店，放學後便躲在房間聽歌上網煲電話粥，寫網誌給全世界欣賞，卻不准父母瀏覽。這是現代少年常見但又極難處理的現象，家長唯有趁孩子未升中，及早儲備親子關係資本，應付少年期的衝擊歷程。良好的親子溝通一定要兼顧七到：

(一) 心到——家長要真心關愛孩子，用時間用心思表示高度重視親子關係，才能有效運用溝通手法。家表切勿胡亂聽信「重質不用量」的歪理。沒有用心用時間培養的感情，根基很難穩固。

(二) 眼到——父母很自然會一眼關七地監視孩子有沒有越軌行為，但積極地以眼神表示關愛、欣賞，用心細看孩子的傑作、善觀孩子喜怒哀樂的神色，和孩子一同欣賞風景的奇美，都十分重要。

(三) 耳到——細心聆聽、少插嘴批評或教訓，是溝通的高難度必殺技。家長要與孩子有

單獨約會，並挑選一些談心的理想時間、地點和活動，孩子才會向你傾心吐意。

(四) 口到——家長要戒責罵、說教，但要學用口欣賞、說理，或發出問題啟發思想。家長要約束舌頭，勿說傷害孩子心靈的決絕話。



(五) 鼻到——觸覺強的家長，可以嗅得到孩子今天是累、是髒，還是病了有體味。和孩子大掃除，用些有清新香味的個人護理用品，為孩子弄香噴噴的美食，也會令孩子很窩心。

(六) 手到——忍手不重打孩子當然重要，用手拖着孩子、輕拍孩子表示欣賞，幫孩子按摩、和孩子一起做手工、堆沙種花煮飯，都是用手締造親子關係的好方法。

(七) 腳到——出席孩子的家長會、畢業禮、表演會；帶孩子行街旅行上博物館，與孩子一起上山下鄉做義工服務，都能身體力行地引領孩子享受深厚的親子情。

(文章引自香港大學社會工作及社會行政學系曾潔雯博士：《明報成長樂》326期，25-12-2007，頁16。)

(編者回應：最近看到一篇文章內的一句話，令我有深切的反省：“Unhurried time is a non-negotiable quality of all intimate relationships.”，意思是「充裕的時間是所有親密關係中不容妥協的質素」。現今都市生活節奏忙迫，加上鋪天蓋地的資訊，密密麻麻的工作和家務，使我們將每天生活時間以至人際關係分割成一小片一小片；無論在職與否，我們在同一時間經常要處理多項任務，就像在電腦上同時開啓多個視窗(multi-tasking)工作一樣。現代家庭關係的死敵，就是大家都不太願意給對方最寶貴的——時間，不是母親督促叱喝孩子做功課溫默書的時間，不是大家吃晚飯時眼睛在追電視劇的時間，而是輕鬆開懷地玩耍閒談的時光。)



停一停，想一想：10句爸媽不該說的話(2)



中國人太謙厚，總愛在別人面前抬高別人而踩低自己(特別是自己的孩子)，以為這就是禮貌。兒時常聽見鄰家的大嬸指著躲在身後的兒子說：我這個乞兒仔...，或：你的小孩就精叻喇，我個個就有鬼用囉...的一類說話。現在雖然鮮有

聽聞，卻依然有不少父母將「你真蠢！」掛在口邊。

什麼叫蠢？學習慢就叫做蠢。不醒目又叫做蠢。一學就會那叫聰明，不聰明的就是蠢。在動作上，不靈巧的叫做蠢，遲緩的叫做蠢。如此說來，初生嬰兒是最蠢的了，他甚麼都不會，不會吃、不會說話，也不會走路，但我們卻不會說他蠢。原本「蠢」是人為規定的概念，是和別人比較下比出來的。別人能拿一百分，你總是做錯幾題；別人四年級就拿個鋼琴五級，你卻沒有甚麼成績，「你真蠢！」



懂事的的孩子最怕別人說他蠢，他不明白自己為何總是出錯，總是笨手笨腳，記憶總是這麼費勁。也許，多年之後他能證明自己並不蠢，可是當時心裏就像壓了一塊大石頭，「你真蠢！」這三個字從自己父母口中說出來，孩子心裏有多麼難受！他想說：「實在對不起，我怎麼會這麼蠢呢？」為人父母者，不知有否聽人說過這三個字，或者在心裡對子女說過這三個字，如果你知道這三個字的份量和影響力，怎麼忍心對自己的孩子說呢？被人罵「你真蠢！」的孩子只會愈來愈「蠢」，愈來愈沒有自信。那麼當孩子表現未如理想時，我們應該如何表達我們的期望和鼓勵呢？（歡迎你寫下經驗分享或回應擲回，註明學生姓名及班別，我們將送贈一份心意禮物給你）

親職好書網

6A 陳祈亨媽咪 - 陳太



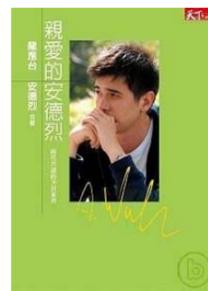
游乾桂：《做孩子的顧問：稱職父母的100則教養話題》，遠流出版：因工作的關係沒有太多時間與兒子交談，這本書正正就是提醒我們如何使質與量互相補足。我開始學習每晚留給孩子十五分鐘，其間我要專心誠實地跟孩子傾談，絕不能分心自己的事務，孩子會感覺到他在你心中的重要位置，他會更樂意把自己的心事向你傾訴。從孩子的角度做標準，學習重視他們的異想天開。書中分析你是個怎樣的父母，教你不要過份溺愛子女。溺愛只帶來一個缺乏生命力的孩子；期望越高可能換來更多的沮喪，怎樣在中間取得平衡呢？重要的是塑造孩子的自信心，引發他靈活的思想。

陳龍安：《3Q 父母》，青田教育中心：這本書除了叫家長懂得管教孩子，還會學到怎樣做一個有情意和快樂的父母。如果你的孩子較為成熟、思想敏捷，那就更不能錯過。孩子會視我們為偶像，有甚麼疑難都會找我們商量，我們要學習如何利用新意解決舊問題，讓孩子在溫馨富有啟發性的環境成長也是相當重要的。



（內容經編輯刪節）

龍應台、安德烈：《親愛的安德烈》，天下雜誌，2007：書中收錄了著名作家兼文化研究學者、前台北市文化局局長、現任香港大學客座教授龍應台，與兒子安德烈的36封電子家書。你從來沒有想過，兩代人是可以這樣面對面的，從生活的瑣事，談到對學習、工作、反叛、道德、階級、貧窮、國家、民主等問題，看似沉重，其中卻包含了兩代的分歧與磨合。如何改善與成年子女的溝通，這本跨世代與跨文化的兩代交鋒對話錄給我們不少啟示。親愛的天下父母，也許這本書就是你晚餐桌上的讀書會，從此開始進入兒女的心靈世界。（岑樹基宣教師）



歡迎投稿

- 凡與「健康家庭」有關的文章（包括家庭生活心得、感受分享、好書介紹等）一律歡迎，文章字數請勿多於四百字。本刊亦歡迎家長提問有關親子溝通、夫婦相處、教育、健康等問題。
- 來稿請附姓名、學生班別及姓名、地址及聯絡電話。稿件恕不退回，編者對來稿有刪改權。
- 來稿請擲回學校校務處，或電郵至基真堂助理校牧岑樹基宣教師 keichun@pacific.net.hk。

中華基督教會基真堂編印（電話：2958 0958）



家長回應

若對本通訊有任何意見，可填寫於下方並擲回學校校務處收。

家長回應：

家長姓名：_____ 學生姓名：_____ 班別：_____ 日期：_____月_____日

《暖流》第五期